***«Валеологическое воспитание на уроках биологии»***

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,***

***сделайте его крепким и здоровым.***

 *Ж. Ж. Руссо*

Понятие «***здоровье»*** включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности.

 Глобальность проблемы здоровья определила и выделение в качестве самостоятельной области научных знаний науку «валеология» – науку о здоровье, которая изучает правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности.

Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Поэтому, именно в школе и нужно создавать благоприятную среду, способствующую укреплению здоровья, а так же прививать любовь к природе, так как человек – часть природы и его жизнь зависит от неё. Это и является основой валеологического воспитания.

 Итак***, валеологическое воспитание - это целенаправленный процесс формирования здорового образа жизни.***

**Задачами** валеологического воспитания являются: формирование у школьников понятия «здоровый образ жизни», ценностного отношения к здоровью своему и других людей, развитие стремления вести здоровый образ жизни; развитие умений и навыков, лежащих в основе здорового образа жизни.

**Методами** валеологического образования и воспитания являются:

Первая группа - **методы, способствующие формированию валеологического сознания,** т.е. ответственности школьника за свое здоровье. К ним относятся убеждение (воздействие словом на волю и чувства учеников), пример, беседа и др.

Вторая группа - **методы организации учебно-воспитательного процесса**. К ним относятся практические методы формирования динамических стереотипов (посадка за партой, соблюдение дисциплины, внимание, порядок на уроке, проветривание кабинетов, предупреждение чрезмерного напряжения зрения, выполнение санитарно-гигиенических требований к классам и кабинетам и др.) При формировании вышеуказанных динамических стереотипов учитель использует различные условные раздражители (пример, поощрение, слово родителей и др.)

Третья группа - **практические здравосозидательные методы**, используемые как на уроках, так и вне уроков (физкультпаузы, смена видов деятельности, методов преподавания в ходе учебно-воспитательного процесса, организация активного отдыха на перерывах, дней здоровья, турпоходов, спортивных соревнований и т.д.) К данной группе методов относятся также обучающие лектории для родителей и детей.,

Среди школьных предметов особое место в валеологическом воспитании занимает биология. Изучение биологии позволяет не только знакомить школьников с компонентами здорового образа жизни, но и объяснить эти компоненты с биологической, психологической и социальной точек зрения, способствовать формированию ценностного отношения к здоровью, развивать стремление сохранить здоровье, Но валеологическое воспитание будет более эффективным, в том случае, если:

- четко определены цель и задачи валеологического воспитания, направленные на формирование у школьников понятия «здоровый образ жизни»

- выделено основное и дополнительное учебное содержание курса биологии, способствующее реализации задач валеологического воспитания;

- в уроки биологии будут включены специальные методы и методические приёмы, обеспечивающие эффективность процесса валеологического воспитания;

- проводится мониторинг результатов формирования здорового образа жизни школьников, позволяющий корректировать процесс валеологического воспитания.

 Под понятием ***«здоровый образ жизни»*** – понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья. ***Основными компонентами здорового образа жизни*** являются: ***соблюдение правил личной гигиены; рациональное питание; преодоление вредных привычек; оптимальную двигательную активность; разумное чередование труда и отдыха; закаливание; психогигиену; общение с природой***

Учебный материал дисциплины «Биология. Человек и его здоровье» показал, что учебное содержание дисциплины обладает широкими возможностями для валеологического воспитания школьников. Материал позволяет решать задачи физического, санитарно-гигиенического, полового воспитания школьников, отмечается важность сохранения здоровья и высокой работоспособности при соблюдении норм гигиены.

Для реализации задач валеологического воспитания школьников в образовательном процессе по биологии необходимо использовать дополнительные **формы и виды работы**, такие как: подготовка сообщений и докладов о здоровом образе жизни; беседы о ценности здоровья; информационные рассказы о вреде алкоголя, табака, наркотиков на различные биологические системы; дискуссии о вреде алкоголя, наркотиков, курения на организм человека; диалоги о здоровье людей нашей планеты; обучающие игры (организационно-деятельностные, ролевые, познавательно-дидактические), ведущие к осознанию здорового образа жизни; соревнования, ведущие к укреплению физического состояния; самопознание ценности здоровья; самооценка, ведущая к укреплению здоровья, создания воспитательных ситуаций и многие другие. Заставляет задуматься о ценности здоровья такой прием, как анкетирование.

**Методика определения уровня эффективности формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ.**

*Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос  | Вариант ответа |
| **Для учащихся 3 – 4 классов** |
| 1 | Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? | Мыло, зубная щетка, полотенце для рук,мочалка,зубная паста,шампунь,тапочки,полотенце для тела |
| 2 | На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.Отметь правильное расписание. | ЗавтракОбедПолдникужин | 8.0013.0016.0019.00 | 9.0015.0018.0021.00 |
| 3 | Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девчонок прав? Отметь тот ответ, который тебе кажется верным. | Оля: Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.Вера: Зубы нужно чистить утром и вечером.Таня: Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день. |
| 4 | Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются твоими друзьями правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки. | Перед едой.Перед тем, как идешь гулять.После игры в баскетбол.После того, как поиграл с кошкой или собакой. |
| 5 | Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? | Каждый день.Два – три раза в неделю.1 раз в неделю. |
| 6 | Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?  | Положить палец в рот.Подставить палец под кран с холодной водой.Обработать ранку йодом и забинтовать. |
| **Для учащихся 5 – 11 классов** |
| 1 | Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 наиболее важных. | Иметь много денег.Много знать и уметь.Быть здоровым.Иметь любимую работу.Иметь интересных друзей.Быть красивым, привлекательным.Быть самостоятельным (самому решать, что делать, и самому обеспечивать себя).Жить в счастливой семье. |
| 2 | Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? В приведенном перечне отметь 4 наиболее важных для тебя. | Хорошая наследственность.Регулярные занятия спортом.Выполнение правил ЗОЖ.Знания о том, как заботиться о своем здоровье.Хорошая экология.Возможность лечиться у хорошего врача.Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.) |
| 3 | Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?«1» - ежедневно«2» - несколько раз в неделю«3» - очень редко, никогда | Утренняя зарядка, пробежка.Завтрак.Обед.Ужин.Прогулка на свежем воздухе.Сон не менее 8 ч.Занятия спортом.Душ, ванна. |
| 4 | Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? Отметь свой вариант. | Да, конечно.Забочусь недостаточно.Мало забочусь. |
| 5 | Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ. | Да, очень интересно.Скорее интересно.Скорее не интересно.Не интересно. |
| 6 | Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?«1» - часто«2» - от случая к случаю«3» - никогда | В школе.Дома.От друзей.Из книг и журналов.Из передач радио телевидения. |
| 7 | Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь…«1» - интересно«2» - не всегда интересно«3» - не интересно | В школе.Дома.От друзей.Из книг и журналов.Из передач радио телевидения. |
| 8 | Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе? Какие их них ты считаешь интересными и полезными?«1» - проводятся интересно«2» - проводятся не интересно«3» - не проводятся | Уроки, обучающие ЗОЖ.Лекции о том, как заботиться о здоровье.Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.Спортивные соревнования.Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья.Праздники, вечера на тему здоровья. |

Ключ к анкете (индивидуальная обработка результатов).

|  |
| --- |
| **Для 3-4 класса** |
| № вопроса | Баллы за ответ |
| *Показатель А. Знание правил пользования средствами гигиены* |
| №1 | Мыло | Зубная щетка | Мочалка | Полотенце для рук | Зубная паста | Шампунь | Тапочки | Полотенце для тела |
| баллы | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Если сумма баллов составляет | 6 или 8 – достаточная осведомленность4 – недостаточная осведомленность0 или 2 – незнание правил пользования средствами гигиены.  |
| Показатель Б. Осведомленность о правилах организации режима питания |
| №2 | Расписание … - вариант 1 | Расписание … - вариант 2 |
| баллы | 4 | 0 |
| Показатель С. Осведомленность о правилах гигиены |
| №3 | По вечерам | Утром и вечером | По утрам |
| баллы | 0 | 4 | 0 |
| №4 | Перед чте-нием книги | Перед посеще-нием туалета | После посеще-ния туалета  | Когда заправил постель | Перед едой | Перед прогулкой | После игры в баскетбол | После игры с кошкой |
| баллы | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 |
|  №5 | Каждый день | Два – три раза в неделю | 1 раз в неделю |
| баллы | 4 | 2 | 0 |
| Если сумма баллов составляет: | 18 или 20 – высокий уровень осведомленности;12 и больше – удовлетворительный уровень осведомленности;Меньше 12 – недостаточный уровень осведомленности. |
| Показатель В. Осведомленность о правилах оказания первой помощи |
| № 6 | Положить палец в рот | Подставить палец под кран с холодной водой | Обработать ранку йодом и забинтовать | Другие варианты … |
| баллы | 0 | 0 | 4 | 6 |
| **Итоговая оценка воспитательного эффекта формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ** |
| Подсчитывается общее количество баллов.Если сумма баллов составляет: | 30 и больше – высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;24 и больше – достаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;18 и больше – недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ  |
| **Для 5 – 11 классов** |
| № вопроса | Баллы за ответ |
| Показатель А. Личностная значимость здоровья |
| №1 | Иметь много денег | Много знать и уметь | Быть здоровым | Быть красивым, привлека-тельным | Иметь люби-мую работу | Иметь интерес-ных друзей | Жить в счастли-вой семье | Быть самостоя-тельным |
| баллы | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| Если сумма баллов составляет | 6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья;4-5 баллов – недостаточная личностная значимость здоровья;Менее 4 – низкая личностная значимость здоровья. |
| Показатель Б. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья |
| №2 | Насле-дстве-нность | Деньги для питания, спорта… | Хорошая экология | Выполнение правил ЗОЖ | Хоро-ший врач | Знания о здоровье | Выполне-ние правил ЗОЖ | Занятия спортом |
| баллы | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Если сумма баллов составляет: | 6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;4 балла – недостаточное понимание;2 или менее – отсутствие понимания. |
| Показатель В. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |
| №3 | Утрен-няя заряд-ка | Завтрак | Обед | Ужин | Про-гулка | Сон не менее 8 ч. | Занятия спортом | Душ, ванна |
| баллы | За каждый ответ «1» - 2 балла;За каждый ответ «2» - 1 балл;За каждый ответ «3» - 0 баллов. |
| Если сумма баллов составляет: | 14-16 баллов- полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;9-12 баллов – неполное соответствие;8 и меньше – несоответствие распорядка дня требованиям ЗОЖ. |
| Показатель Г. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ |
| №4 | Да, конечно | Забочусь недостаточно | Мало забочусь |
|  баллы  | Необходимо учесть результат ответа на вопрос № 3 |
| (14-16)4 | (9-12)3 | (8 и менее)2 | (14-16)4 | (9-12)4 | (8 и менее)3 | (14-16)2 | (9-12)4 | (8 и менее)3 |
| Показатель Д. Отношение к информации, связанной со здоровьем |
|  №5 | Да, очень интересна | Интересна, но не всегда | Не очень интересна | Не интересна |
| баллы | 4 | 3 | 2 | 0 |
| Показатель Е. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками |
| №6 | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ |
| баллы | «1» - 16 | «1» - 4 | «1» - 4 | «1» - 4 | «1» - 4 |
| «2» - 8 | «2» - 2 | «2» - 2 | «2» - 2 | «2» - 2 |
| «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 |
| **Подсчет итогового балла:*** Сумма баллов в графах «Дома», «От друзей», «Из книг» и «Радио и ТВ»;
* Количество баллов графы «В школе» разделить на найденную сумму.

**Если итоговый балл равен:*** 2,5 – 4 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы;
* 1 – 2,5 балла – недостаточно регулярное информационное влияние школы;
* Меньше 1 – информационное влияние школы нерегулярное.
 |
| Показатель Ж. Оценка значимости информационного влияния школы в сравнении с другими источниками |
| №7 | В школе | дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач радио и ТВ |
| баллы | «1» - 16 | «1» - 4 | «1» - 4 | «1» - 4 | «1» - 4 |
| «2» - 8 | «2» - 2 | «2» - 2 | «2» - 2 | «2» - 2 |
| «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 | «3» - 1 |
| **Подсчет итогового балла:*** Сумма баллов в графах «Дома», «От друзей», «Из книг» и «Радио и ТВ»;
* Количество баллов графы «В школе» разделить на найденную сумму.

**Если итоговый балл равен:*** 2,5 – 4 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы;
* 1 – 2,5 балла – недостаточно регулярное информационное влияние школы;
* Меньше 1 – информационное влияние школы нерегулярное.
 |
| Показатель И. Оценка учащимися личностной значимости мероприятий по формированию ЗОЖ, проводимых в школе |
| №8 | Уроки, обучающие ЗОЖ | Лекции о здоровье | Показ фильмов | Спортивные соревнования | Викторины, конкурсы и т.п. | Праздники, вечера |
| Баллы | «1» - 2 | «1» - 2 | «1» - 2 | «1» - 2 | «1» - 2 | «1» - 2 |
| «2» - 1 | «2» - 1 | «2» - 1 | «2» - 1 | «2» - 1 | «2» - 1 |
| «3» - 0 | «3» - 0 | «3» - 0 | «3» - 0 | «3» - 0 | «3» - 0 |
| Если сумма баллов составляет: | 10-12 – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;6-9 – недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе;менее 6 – низкая значимость мероприятий, проводимых в школе. |
| **Итоговая оценка воспитательного эффекта формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ** |
| Подсчитывается общее количество баллов.Если сумма баллов составляет: | 45-60 – высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;30-44 – достаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;20-29 - недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;менее 20 – отсутствие воспитательного эффекта. |

***Литература:*** Ю.В. Науменко - Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. М., «Глобус», 2009. Серия «Управление школой». стр. 62- 69.